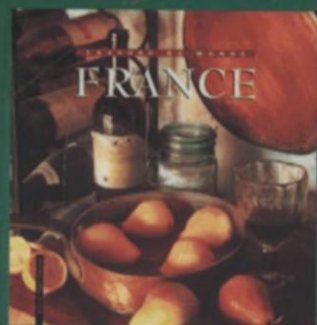
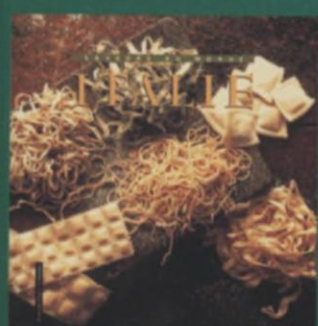
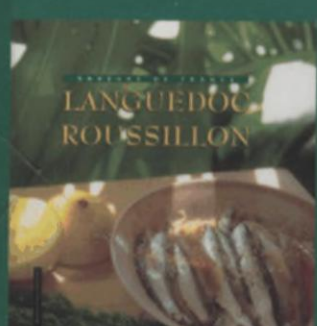
CENTRE CULTUREL FRANÇAIS DE MOSCOU
1400334808

DANS LA MEME COLLECTION







SAVEURS DE FRANCE

L'AUVERGNE

Le Puy.

◆

SAVEURS DE FRANCE

L'AUVERGNE

Introduction et recettes
de Catherine Leclère-Ferrière

Photographies
de Jean-Pierre Duval

Romain Pages Éditions

◆

© Romain Pages Éditions, 1996.
Tous droits de traduction, reproduction ou représentation
intégrale ou partielle sont réservés pour tous les pays.

Directeur de collection : Cécile Duval

Conception graphique :
CREATIO. Christophe Meier
Imprimé à Hong Kong par OGP
Photogravure Pays d'Oc
ISBN 2-9088 78-65-8
Dépôt légal avril 1996

◆

Romain Pages Éditions
6, place de la République – BP 5 – F-30250 Sommières
Tel : 66 80 34 02 – Fax : 66 80 34 56

Sommaire

◆

Introduction
page 6

◆

Entrées et plats d'accompagnements
page 10

◆

Soupes
page 42

◆

Poissons
page 50

◆

Viandes
page 60

◆

Desserts
page 76

◆

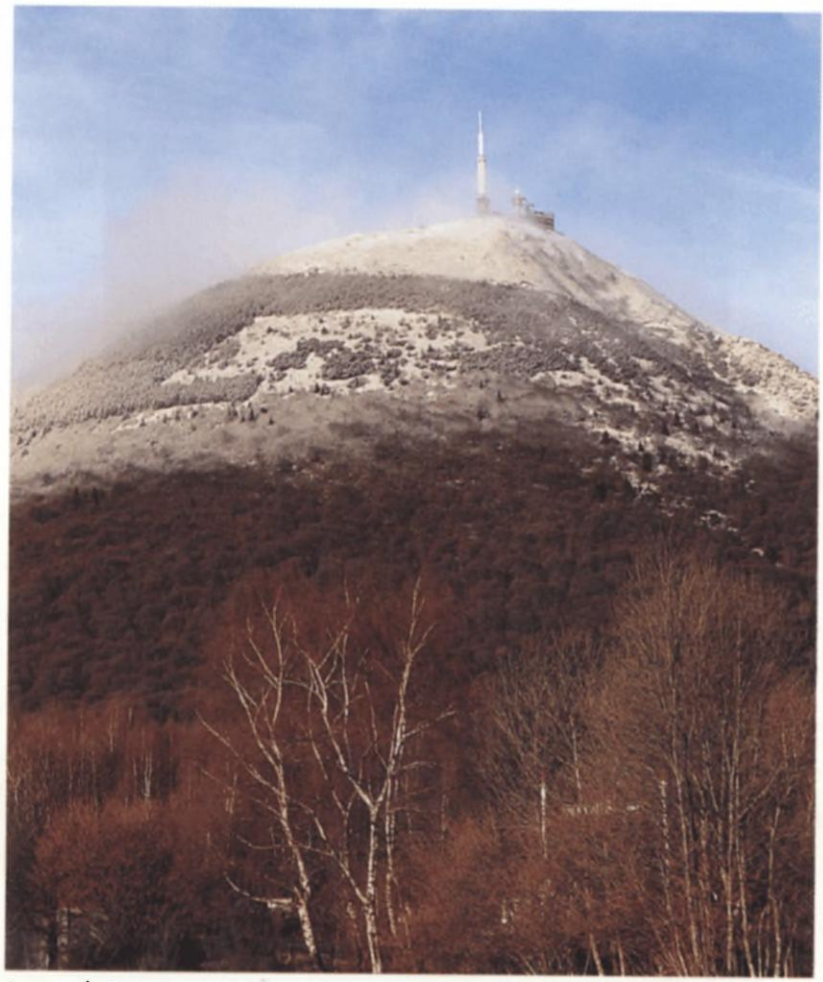
Index
page 94

Introduction

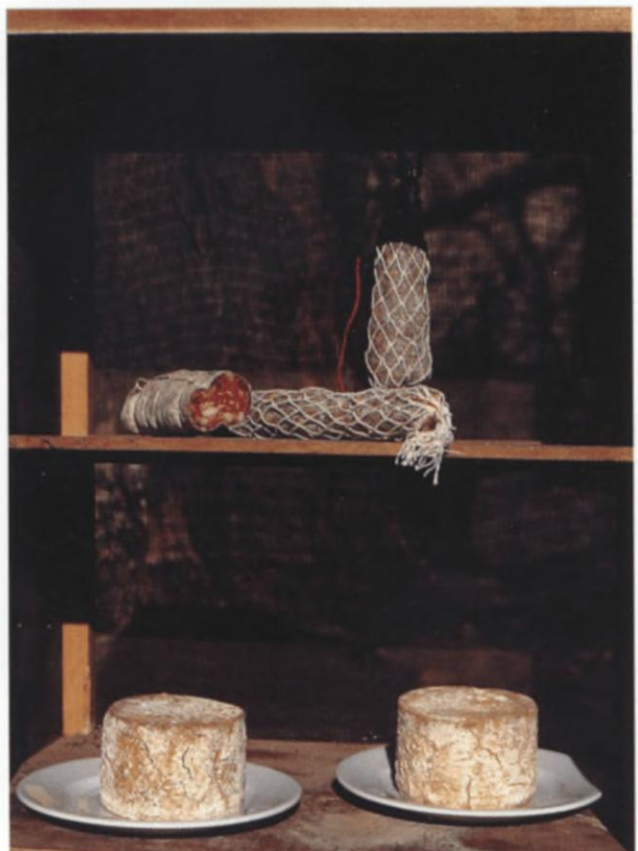
L'Auvergne est une région rurale, de moyenne montagne, où la tradition culinaire est fondée sur la qualité des produits fermiers. Longtemps isolés à cause de l'insuffisance des voies de communication, les Auvergnats ont cuisiné avec leurs seules productions, ce qui a occasionné la création de recettes composées des mêmes ingrédients, variées à l'infini.

L'Auvergne présente des paysages superbes et diversifiés mais au climat souvent rude. La diversité des terrains géologiques procure des cultures et des zones d'élevage variées, des hauteurs granitiques où les bovins pâturent, aux limagnes, plaines fertiles et plus abritées où légumes et arbres fruitiers poussent en abondance. Les massifs volcaniques accueillent aussi les animaux en pâture. Partout les ovins sont élevés, produisant une charcuterie de très bonne qualité, puisque conservée ou séchée dans un climat assez froid. Les céréales pauvres telles que le seigle et le sarrasin poussent sur les terres siliceuses et servent à la confection de quelques recettes anciennes qui peuvent nous sembler originales aujourd'hui.

◆



Le puy de Dôme.



◆

La cuisine de l'Auvergne est donc à la fois saine, copieuse et roborative.

Le porc salé est omniprésent dans les nombreuses recettes comprenant les légumes courants tels que le chou, les carottes et les raves. Les fruits, très nombreux dans tous les vergers, servent souvent aussi d'accompagnement pour les viandes. Les produits laitiers sont eux aussi exceptionnels en qualité et en variété.

Sur tous les marchés de la région, on trouve du beurre fermier, de la crème fraîche et des tommes diverses, ainsi que les grands fromages élaborés et bien connus tels que : le cantal, le saint-nectaire, le bleu d'Auvergne. Tous ces fromages permettent la confection de recettes savoureuses.

La région possède également de très belles forêts où les champignons poussent en abondance au printemps et à l'automne et sont ramassés pour la préparation de plats plus raffinés.

Pour ce livre, j'ai choisi et réalisé des recettes simples à confectionner. La cuisine ancienne était cuite au feu de bois et les plats mijotaient toute la journée. Les recettes que je propose ont parfois un temps de cuisson un peu long, mais ne nécessite aucune surveillance.

Aligot

L'aligot est une recette de l'Aubrac ; elle se prépare avec de la tomme fraîche de fromage de pays. Le froid vif des plateaux fait apprécier ce plat chaud, consistant, délicieux, qui se mange avec des tripoux mais aussi avec de la viande en sauce, le coufidou qui est une daube cuite au vin rouge. Il est plus facile d'utiliser de la tomme fraîche de Cantal que l'on trouve aisément.

Préparation et cuisson : 1 h

- *1 kg de pommes de terre*
- *600 g de tomme fraîche de Cantal*
- *100 g de beurre*
- *100 g de crème fraîche*
- *2 gousses d'ail*
- *sel, poivre*

Faites cuire les pommes de terre avec leur peau dans l'eau bouillante salée pendant 30 minutes. Épluchez-les et passez-les au moulin à légumes. Coupez le fromage en lamelles. Ajoutez-le à la purée en battant vigoureusement et vite. Dans une cocotte allant sur le feu, mettez le beurre et la crème.

Ajoutez le mélange purée-fromage et brassez à nouveau avec une cuillère en bois en maintenant une température douce. Ajoutez l'ail pilé et le sel. L'aligot doit être servi très chaud dès que le fromage file et que l'ensemble constitue une masse homogène.

Pour 4 personnes.

◆

Bourriols

Cette recette ancienne a un goût original, légèrement sucré, un peu acidulé, et plaît à tous les amateurs de pommes de terre et de crêpes. Cela se présente comme des galettes que l'on peut servir avec de la viande, un rôti de porc ou un saucisson chaud cuit à l'eau par exemple. La pâte se prépare la veille et la cuisson se fait au dernier moment, ce qui est pratique lorsque l'on a des invités.

La veille : 40 min
Préparation et cuisson : 30 min

- *500 g de pommes de terre*
- *8 g de levure de boulanger*
- *180 g de farine de froment*
- *100 g de farine de seigle*
- *100 g de farine de sarrasin*
- *lait*
- *beurre*
- *sel, poivre*

Faites cuire les pommes de terre à l'eau, avec leur peau, pendant 30 minutes. Épluchez-les et écrasez-les avec une fourchette. Pendant la cuisson des pommes de terre, mélangez la levure avec 3 cuillères à soupe de lait tiède. Ajoutez-la aux pommes de terre écrasées. Incorporez alors les trois farines à ce mélange, versez de l'eau peu à peu, mélangez délicatement pour que cela forme une pâte homogène, qui se décolle des parois du récipient. Incorporez 1/4 de litre de lait, salez et poivrez.

Couvrez avec un torchon et laissez reposer à l'abri des courants d'air.

Au moment d'utiliser la pâte, ajoutez du lait pour obtenir une préparation de la consistance d'une pâte à crêpe. Beurrez une grande poêle et faites chauffer. Versez une grande louche de pâte et répandez-la sur toute la surface. Faites bien dorer les deux faces. Préparez les galettes une à une et servez chaud. *Pour 6 personnes.*

◆

◆

Cèpes farcis

La région réunit de très bonnes conditions pour la pousse des champignons, et l'arrière saison est souvent longue. Voici une délicieuse recette à base de cèpes lorsque ceux-ci sont de petit diamètre et bien fermes. Cette recette peut s'adapter à la plupart des champignons à chapeau.

Préparation : 30 min
Cuisson : 40 min

- *12 cèpes*
- *150 g de lard de poitrine (gras)*
- *150 g de jambon de pays*
- *150 g de mie de pain*
- *2 gousses d'ail*
- *2 œufs*
- *chapelure*
- *huile, lait, sel, poivre*

Nettoyez bien les champignons et essorez-les. Ôtez les pieds. Faites tremper la mie de pain dans du lait. Hachez ensemble les pieds des cèpes, le lard, le jambon et l'ail. Mettez dans une terrine et ajoutez la mie de pain bien pressée pour ôter l'excédent de lait et émiettez ; ajoutez ensuite les œufs entiers, le sel et le poivre.

Mélangez avec une cuillère.

Huilez un plat en terre allant au four, posez les chapeaux des cèpes retournés et remplissez-les de farce. Saupoudrez avec de la chapelure. Mettez à cuire à four moyen, thermostat 5/6 (180 °C) pendant 40 minutes.

Pour 6 personnes.

Chou farci

La recette traditionnelle se prépare avec de la viande de porc hachée : la chair à saucisse. On peut varier cette préparation en la mélangeant à de la viande de bœuf, ce qui allège ce plat.

Préparation : 30 min
Cuisson : 1 h 40 min

- *1 chou pommé de 1,5 kg environ*
- *450 g de chair à saucisse hachée fine*
- *1 oignon*
- *3 carottes*
- *100 g de lard fumé*
- *beurre*
- *sel, poivre*

Plongez le chou entier dans une marmite d'eau bouillante salée, laissez-le blanchir 8 minutes environ. Rincez-le à l'eau froide et égouttez-le.

Posez-le sur un filet ou sur un linge. Écartez les grosses feuilles délicatement.

Ôtez les feuilles du cœur. Hachez finement une partie de ces feuilles et mélangez-les à la chair à saucisse, afin que le volume soit équivalent à la partie retirée.

Placez ce mélange au centre des feuilles et rabattez celles-ci pour reconstituer le chou. Attachez le chou avec le filet, le linge ou des ficelles.

Dans une cocotte, faites revenir l'oignon émincé dans un peu de beurre.

Ajoutez les carottes et le lard coupés en petits dés, posez le chou farci et couvrez de bouillon. Portez à ébullition, puis mettez la cocotte au four, thermostat 6/7 (200 °C). Laissez cuire 1 h 30, sans couvrir la cocotte.

Égouttez le chou, ôtez ses liens et servez-le dans un plat creux.

Pour 6 personnes.

Chou aux marrons

Le chou, légume de tout l'hiver, est préparé dès l'automne, avec les marrons ou châtaignes. Cette recette peut être servie en plat unique, après un potage par exemple.

Préparation : 1 h
Cuisson : 40 min

- *1 chou vert pommé de 1 kg environ*
- *1 kg de marrons ou châtaignes*
- *300 g de lard de poitrine fraîche coupée en tranches fines*
- *3 cl de bouillon de viande*
- *baies de genièvre*
- *sel, poivre*

Ôtez la peau des marrons avec un couteau. Plongez-les dans l'eau bouillante, laissez 5 minutes et ôtez la deuxième peau. Coupez le chou en lanières et plongez celles-ci dans une grande casserole d'eau bouillante. Laissez bouillir 10 minutes puis égouttez.

Dans une cocotte en fonte, alternez les couches de chou, de marrons et de lard en terminant par du chou. Parsemez de quelques baies de genièvre, salez et poivrez. Versez le bouillon de viande, couvrez et chauffez à feu moyen pendant 40 minutes environ. Ce plat peut être réchauffé, il sera meilleur encore.

Pour 6 personnes.

Crêpe aux rosés des prés

Le fromage de saint-nectaire, moelleux et parfumé, se marie très bien avec des champignons doux comme les rosés des prés. Ce plat peut constituer un repas avec une belle salade verte et un dessert aux pommes par exemple.

Préparation et cuisson : 40 min

- *100 g de farine*
- *1 œuf entier et 3 jaunes*
- *lait, huile*
- *200 g de rosés des prés*
- *100 g de saint-nectaire*
- *sel, poivre*

Dans un saladier, versez la farine, ajoutez l'œuf entier et les 3 jaunes. Remuez, versez du lait en mélangeant toujours pour obtenir une pâte liquide comme un pâte à crêpe. Salez et laissez reposer.

Nettoyez les champignons et faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile. Continuez la cuisson encore 7 minutes après l'évaporation de l'eau. Salez et poivrez. Ajoutez alors le fromage coupé en lamelles et versez immédiatement la pâte à crêpe, sur la préparation, dans la poêle.

Faites cuire à feu doux. Retournez à mi-cuisson pour que les deux faces soient dorées. Servez tout de suite.

Pour 4 personnes.

Crêpes au jambon

Ces crêpes au jambon blanc et à la tomme fraîche de Cantal sont savoureuses. Elles constituent un repas simple et complet, ou se préparent en entrée pour les gros appétits.

Préparation : 10 min
Cuisson : 40 min

- *200 g de farine*
- *8 tranches de jambon blanc*
- *2 œufs*
- *200 g de tomme fraîche de Cantal*
- *25 cl de bière*
- *1 petit verre de vin blanc*
- *lait*
- *beurre*
- *sel, poivre*

Mettez la farine dans une terrine avec une pincée de sel. Cassez les œufs et mélangez. Ajoutez la bière peu à peu, et incorporez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. La bière n'est pas indispensable et peut être remplacée par du lait, mais elle rend la pâte plus légère parce qu'elle la fait lever. Ajoutez du lait pour que la pâte devienne liquide.

À part, coupez la tomme en lamelles, mettez-les dans un bol et arrosez-les avec le vin blanc.

Faites cuire les crêpes dans une grande poêle : mettez un morceau de beurre et faites chauffer à feu vif. Versez une petite louche de pâte et répartissez-la en inclinant

◆

la poêle. Retournez lorsque la crêpe est cuite, répartissez quelques morceaux de tomme, poivrez, posez dessus 1/2 tranche de jambon, laissez cuire quelques minutes, pliez en deux et gardez au chaud dans le four pendant la cuisson des suivantes. Mettez un peu de beurre dans la poêle pour chaque crêpe.

Pour 4 personnes.

◆

Croûte au saint-nectaire

Le saint-nectaire fermier, lorsqu'il est bien affiné, a un goût relevé qui permet cette préparation simple que l'on peut servir pour un apéritif, en entrée ou avec la salade à la place du traditionnel plateau de fromage.

À l'avance : 3 h
Préparation : 30 min
Cuisson : 20 min

- *300 g de farine*
- *1 sachet de levure de boulanger*
- *500 g de saint-nectaire*
- *15 cl de crème fraîche*
- *1 cuillère à soupe d'huile de noix*
- *poivre*

Versez la levure de boulanger en poudre dans un bol, avec une pincée de sucre, et couvrez-la d'eau tiède. Laissez lever 5 minutes. Sur une planche en bois, versez la farine, ajoutez une pincée de sel, creusez un puits et versez un peu d'eau tiède, la levure mouillée, une cuillère à soupe d'huile de noix et pétrissez avec les doigts. Mettez la quantité d'eau suffisante pour obtenir une pâte souple, lisse. Pétrissez 10 minutes environ, jusqu'à ce qu'elle devienne élastique. Couvrez d'un torchon et laissez lever à l'abri des courants d'air 3 heures environ.

Au moment de l'utiliser, pétrissez la pâte sur une planche farinée, abaissez-la pour obtenir une forme ronde la plus grande possible. Posez-la sur une plaque à four farinée, étalez dessus le saint-nectaire après en avoir ôté la croûte. Nappez avec la crème fraîche. Poivrez largement et faites cuire au four, thermostat 7/8 (220 °C) pendant 20 minutes environ. Servez tout de suite.

Pour 6 personnes.

Feuilleté au bleu d'Auvergne

C'est une recette qui est classique parce qu'elle met bien en valeur le goût du bleu d'Auvergne. J'explique, dans cette recette, la façon de préparer la pâte feuilletée soi-même – c'est un peu long, mais relativement simple. C'est bien sûr meilleur ainsi, mais l'on trouve maintenant dans le commerce de bonnes pâtes prêtes à l'emploi.

Préparation : 1 h 30 (pour la pâte)
Cuisson : 30 min

- *250 g de farine*
- *150 g de beurre*
- *150 g de bleu d'Auvergne*
- *10 cl de crème fraîche*
- *farine, sel, poivre*

Préparez la pâte feuilletée dans un bol : mettez la farine avec une pincée de sel. Versez un peu d'eau et liez avec les doigts. Ajoutez de l'eau jusqu'à la formation d'une boule souple qui ne colle plus aux parois. Divisez le beurre en quatre parts égales, coupez-le en petits morceaux et gardez-le au frais. Étalez la pâte sur une planche en bois farinée. Posez le quart du beurre sur le tiers du milieu et pliez en trois sur la partie centrale. Mettez au frais dans le réfrigérateur de 10 à 15 minutes. Puis étalez à nouveau en ayant placé la pâte tournée d'un quart de tour face à vous. Déposez les morceaux de beurre au centre et pliez en trois. Continuez ainsi quatre fois en tournant à chaque fois d'un quart de tour, et en mettant au réfrigérateur entre

chaque nouveau pli.

Écrasez le bleu à la fourchette en incorporant la crème fraîche. Étalez la pâte pour qu'elle soit fine. Coupez-la en deux. Farinez la plaque de votre four, posez la moitié, étalez le bleu et la crème, poivrez, posez l'autre moitié et soudez les bords avec les doigts. Faites cuire à four chaud, thermostat 7/8 (220 °C) pendant 30 minutes. Sortez et servez chaud, avec une salade par exemple.

Pour 6 personnes.

Gâteau de pommes de terre

Ce gâteau, qui est souvent appelé pâté, est en fait une tourte. C'est un plat facile à réaliser, qui est originaire de l'Allier. Malgré le peu d'ingrédients nécessaires, il obtient un large succès grâce au mode de cuisson qui lui donne un goût incomparable. On peut le déguster simplement avec une salade, ou pour accompagner, par exemple, un rôti de porc cuit au four avec une branche de sauge.

Préparation : 40 min
Cuisson : 1 h

- *350 g de farine*
- *1,5 kg de pommes de terre*
- *150 g de beurre*
- *6 gousses d'ail*
- *lait*
- *1 gros bouquet de persil*
- *sel*
- *poivre*
- *1 jaune d'œuf*
- *50 cl de crème fraîche épaisse*

Préparez la pâte brisée : sur une planche, versez la farine avec une pincée de sel. Coupez le beurre en petits morceaux et pétrissez-le avec la farine, du bout des doigts, pour le réduire en poudre. Faites un puits et versez-y le lait par petites quantités en continuant à pétrir jusqu'à former une boule. Laissez reposer.

Épluchez les pommes de terre, essuyez-les et coupez-les en lamelles très fines. Épluchez l'ail et coupez-le finement. Hachez le persil.

Divisez la pâte brisée en deux et étalez-la au rouleau. Garnissez le fond d'une

◆

tourtière avec la première moitié. Posez une première couche de lamelles de pommes de terre, saupoudrez de sel, poivre, d'ail haché et de persil, et continuez en alternant pommes de terre et aromates. Couvrez avec la deuxième moitié, soudez les bords, pratiquez un trou au milieu, qui servira de cheminée. Étalez le jaune d'œuf sur la pâte pour dorer. Mettez au four, thermostat 5/6 (180 °C) et laissez cuire 1 heure. Servez au sortir du four, avec un grand bol de crème fraîche, salée et poivrée, que l'on verse traditionnellement par la cheminée.

Pour 6 personnes.

Œufs au cantal

C'est une préparation régionale belle, originale, rapide, et qui est en plus délicieuse. On peut penser que les jaunes d'œufs niché dans les blancs en neige battus ressemblent aux lacs des cratères de la région...

Préparation : 15 min
Cuisson : 12 min

- *8 œufs*
- *150 g de cantal*
- *3 cuillères à soupe de crème fraîche*
- *beurre*
- *sel, poivre*

Mettez le four à préchauffer, thermostat 7/8 (220 °C).

Beurrez un plat en terre allant au four de 30 cm de diamètre environ.

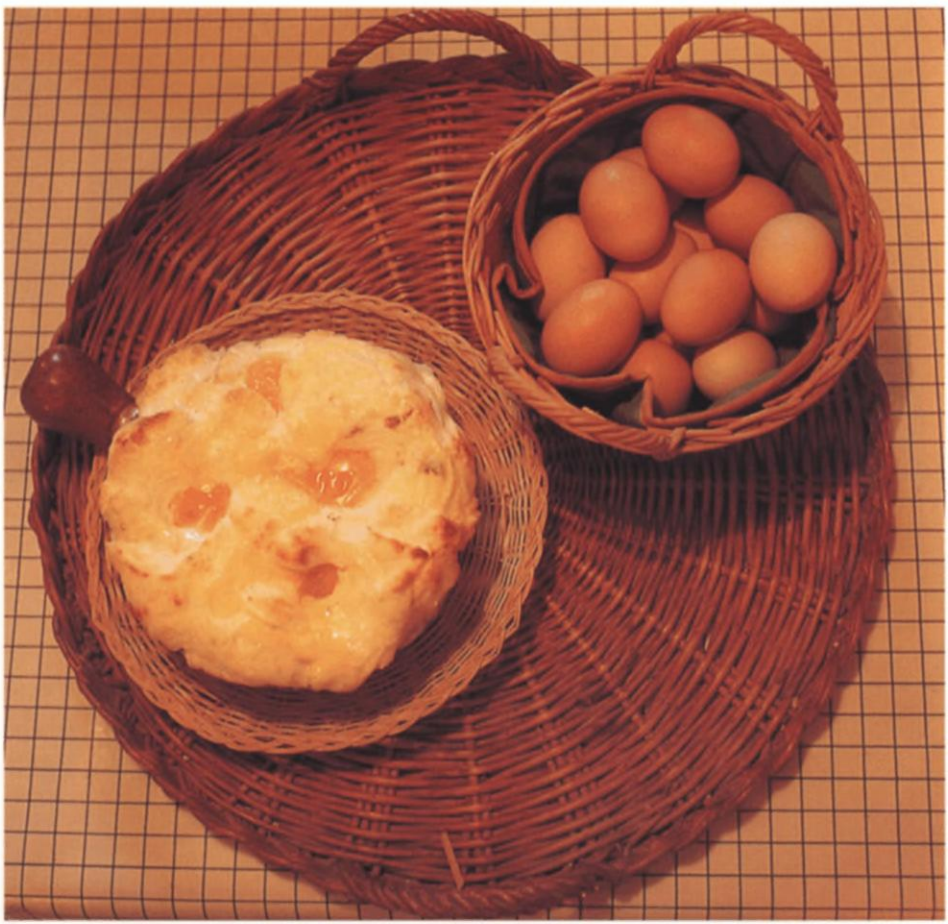
Séparez les blancs des jaunes et gardez les jaunes dans les demi-coquilles.

Versez les blancs dans un grand saladier, ajoutez une pincée de sel et battez-les fermement. Salez et poivrez, remuez légèrement et versez dans le plat beurré.

Posez le cantal coupé en lamelles ou râpé, sur les blancs battus. Nappez avec la crème fraîche puis, avec une cuillère, ménagez 8 petites excavations et déposez-y les jaunes d'œufs. Poivrez et faites cuire à four chaud, thermostat 7/8 (220 °C) pendant 12 minutes.

Servez tout de suite. Vous pouvez présenter ce plat en entrée avec une salade verte. *Pour 4 personnes.*

◆



◆

Omelette au bleu d'Auvergne

L'omelette est de préparation simple, mais conjuguée avec tous les produits de la région, produits fermiers qui sont de très bonne qualité, elle devient savoureuse. Celle-ci est au bleu Auvergne. Si vous n'avez pas de poules pondeuses, achetez vos œufs sur un marché à un petit producteur, ils seront bien meilleurs.

Préparation et cuisson : 15 min

- *10 œufs*
- *100 g de bleu d'Auvergne*
- *10 cl de crème fraîche*
- *30 g de beurre*
- *sel, poivre*

Battez les œufs entiers dans un grand saladier, avec un fouet ou une fourchette, jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux. Ajoutez le bleu émietté, la crème fraîche salez et poivrez.

Dans une poêle faites fondre le beurre, versez les œufs battus et laissez cuire à feu doux, en soulevant de temps en temps pour que leur cuisson soit homogène.

Arrêtez la cuisson lorsque le centre est encore légèrement liquide. Pliez en deux et servez sur une grande assiette.

Pour 4 personnes.

Pachade

C'est une recette typique de l'Allier, à base de pommes de terre. Elle est très simple à réaliser, délicieuse, et se sert avec toutes les viandes rôties, avec des crudités ou une salade. On peut ajouter un oignon émincé pour varier la recette.

Préparation et cuisson : 35 min

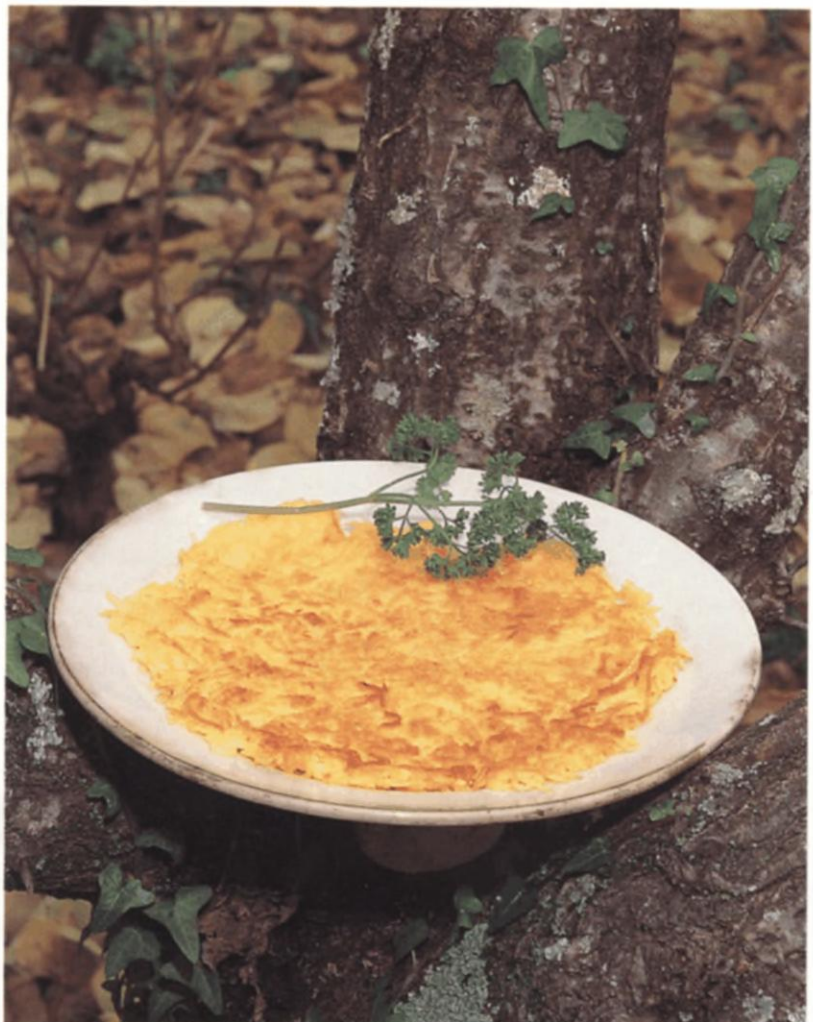
- *700 g de pommes de terre*
- *2 œufs*
- *sel, poivre*
- *beurre*

Épluchez les pommes de terre et râpez-les avec une grille moyenne. Mélangez-les avec les œufs entiers, le sel et le poivre. Faites fondre du beurre dans une poêle et ajoutez-le à la préparation. Faites cuire à feu moyen, couvrez 7 minutes environ, puis retournez en posant un plat sur la poêle. Remettez un peu de beurre dans la poêle et glissez-y la galette. Couvrez 5 minutes, puis mettez à feu vif pour que la galette soit bien dorée. Servez immédiatement.

Avec cette même préparation, on peut préparer plusieurs galettes plus fines, c'est une question de goût.

Pour 6 personnes.

◆



Pescajoun

Cette recette, qui a de nombreuses variantes, est une sorte de crêpe épaisse qui remplace le pain et que les paysans mangeaient avec du fromage, mais qui peut aussi accompagner des viandes en sauce. Cette variante-ci est un peu plus élaborée parce qu'elle contient de la viande et des aromates. Elle se sert avec une salade.

Préparation : 20 min
Repos : 30 min
Cuisson : 20 min

- *250 g de farine*
- *3 œufs*
- *1/2 l de lait*
- *100 g de viande hachée cuite (bœuf, veau ou porc)*
- *1 grosse poignée de ciboulette*
- *huile, sel*

Dans une terrine, versez la farine, une pincée de sel et ajoutez les œufs entiers. Mélangez doucement. Incorporez la viande et la ciboulette, puis le lait en le versant progressivement. Laissez reposer 1/2 heure.

Faites chauffer un peu d'huile dans une grande poêle et versez la préparation. Faites cuire à feu doux et retournez à mi-cuisson. Servez chaud.

Pour 6 personnes.

◆

Pounti

Le pounti est le plat auvergnat par excellence. Il se compose d'un hachis rustique très nourrissant, délicieux, qui est le plus souvent préparé avec du porc, mais parfois avec la viande que l'on a à disposition telle que le veau, le bœuf ou la volaille, à laquelle on ajoute des raisins secs et des pruneaux. On le sert actuellement en entrée, mais il peut constituer à lui seul un véritable repas, accompagné d'une salade verte.

Préparation : 30 min
Cuisson : 1 h

- *300 g de porc maigre*
- *150 g de lard*
- *100 g de pruneaux séchés*
- *100 g de raisins secs*
- *2 oignons*
- *100 g de feuilles de bettes*
- *persil, ciboulette*
- *sel, poivre*
- *250 g de farine*
- *1/2 l de lait*
- *6 œufs*

Dénoyautez les pruneaux et mettez-les à tremper avec les raisins secs dans de l'eau tiède. Puis hachez les viandes : porc et lard, ainsi que les oignons, les feuilles de bettes, le persil et la ciboulette. Mélangez et ajoutez du poivre.

Préparez la pâte en y mettant la farine à laquelle vous incorporerez les œufs entiers un à un, délicatement. Ajoutez alors le lait pour former une pâte bien lisse. Versez cette pâte dans le hachis, salez, ajoutez les pruneaux et les raisins bien égouttés et mélangez pour que la préparation soit homogène.

Beurrez une terrine, remplissez-la avec le mélange. Posez la terrine dans la plaque creuse du four remplie d'eau. Laissez le four ouvert. Faites cuire à four moyen thermostat 6/7 (200 °C) pendant 1 heure. Démoulez et servez chaud. *Pour 6 pers.*

◆

Rissoles de Saint-Flour

Cette recette excellente est de Saint-Flour. Les rissoles étaient préparées traditionnellement les jours de foire et de marché. Le mélange de produits laitiers de bonne qualité et de ciboulette est succulent.

Préparation et cuisson : 1 h

- *250 g de farine*
- *150 g de beurre*
- *200 g de fromage blanc frais*
- *100 g de cantal frais*
- *1 échalote*
- *1 poignée de ciboulette*
- *3 jaunes d'œufs*
- *sel, poivre*

Préparez la pâte brisée : sur une planche en bois, versez la farine avec une pincée de sel. Coupez le beurre en petits morceaux et incorporez-le à la farine en l'écrasant avec les doigts. Faites un puits, versez un peu d'eau pour former une boule de pâte. Pétrissez le moins possible pour éviter qu'elle devienne élastique.

Laissez reposer et préparez la farce : dans un saladier, mélangez le fromage blanc égoutté, le cantal émietté, la ciboulette hachée, les 3 jaunes d'œufs, le sel et le poivre.

Abaissez la pâte au rouleau et, avec un bol, découpez des ronds. Déposez une cuillère à soupe du mélange, humectez le bord du rond avec un peu d'eau et repliez en soudant bien avec les doigts. Gardez-les ainsi jusqu'au moment de les servir car elles doivent être cuites au dernier moment.

Plongez-les dans un grand bain d'huile chaude jusqu'à l'obtention d'une belle couleur dorée. Servez tout de suite.

Pour 6 personnes.

Salade de lentilles à la tête de veau

Cette recette du Puy-de-Dôme est une amélioration de la salade de lentilles classique par l'ajout de la tête de veau et grâce au bleu d'Auvergne que l'on incorpore à la sauce. Cela constitue une entrée excellente, surtout lorsqu'il fait chaud.

Préparation : 30 min
Cuisson : 2 h

- *300 g de lentilles*
- *1 jaune d'œuf*
- *500 g de tête de veau*
- *moutarde*
- *2 oignons*
- *huile de noix*
- *1 gousse d'ail*
- *10 cl de crème fraîche*
- *2 carottes*
- *50 g de bleu d'Auvergne*
- *bouquet garni : thym, laurier*
- *sel, poivre*

Faites bouillir de l'eau dans une grande marmite. Plongez-y la tête de veau désossée et roulée par le boucher pendant 5 minutes. Sortez-la et rincez-la à l'eau froide. Lavez la marmite, remettez-y la tête de veau, couvrez-la d'eau froide. Ajoutez un oignon et une carotte épluchés, une branche de thym, du sel et du poivre. Portez à ébullition et laissez frémir 2 heures.

Pendant ce temps, mettez les lentilles dans une grande casserole et couvrez-les largement d'eau froide. Ajoutez un oignon et une carotte épluchés, du thym et du laurier. Portez à ébullition puis laissez cuire à feu doux pendant 1 heure. Égouttez-les sans attendre, pour qu'elles n'éclatent pas.

◆

Égouttez la tête de veau.

Rafraîchissez-la et détaillez-la en cubes.

Préparez la sauce dans un grand bol : mélangez le jaune d'œuf et une cuillère à café de moutarde, salez, poivrez. Montez comme une mayonnaise en ajoutant peu à peu l'huile de noix. Lorsque le mélange est pris, ajoutez la crème fraîche et le bleu d'Auvergne écrasé à la fourchette.

Dans un grand saladier, incorporez cette sauce aux lentilles et les morceaux de tête de veau. Servez tiède pour que le veau reste tendre.

Vous pouvez servir cette préparation dans un saladier ou dans une feuille de chou cru bien lavée. *Pour 6 personnes*.

Soufflé au cantal

Le soufflé est simple à préparer et de présentation très appétissante. Le cantal fermier lui donne une onctuosité et une saveur délicieuse.

Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min

- *50 g de beurre*
- *30 g de farine*
- *1/2 l de lait*
- *4 œufs*
- *150 g de cantal*
- *sel, poivre*
- *noix de muscade*

Dans une casserole, faites fondre doucement le beurre. Ajoutez la farine et remuez pour que le mélange soit mousseux. Versez alors le lait froid en une seule fois. Remuez régulièrement jusqu'à l'obtention d'une crème lisse et épaisse. Salez et poivrez en ajoutant un peu de noix de muscade râpée. Hors du feu, ajoutez successivement le cantal râpé, les jaunes d'œufs et enfin les blancs battus en neige très ferme.

Versez cette préparation dans un moule à soufflé beurré et faites cuire à four moyen, thermostat 5/6 (170 °C) pendant 30 minutes. N'ouvrez pas le four pendant la cuisson, le soufflé retomberait ! Servez sans attendre.

Pour 6 personnes.

◆

Truffade

Cette recette tient son nom des pommes de terre appelées truffes blanches ou truffelles par les paysans lors de leur mise en culture dans la région, il y a un peu plus de deux siècles (1772). C'est un plat que les bergers préparaient l'été avec la tomme de Cantal fraîche. Ce plat se mange avec des saucisses bouillies ou grillées, ou plus simplement avec une salade car il est consistant.

Préparation et cuisson : 35 min

- *1,5 kg de pommes de terre*
- *300 g de tomme de Cantal fraîche*
- *100 g de lard gras ou maigre*
- *6 gousses d'ail*
- *huile*
- *sel*

Coupez le lard en petits dés et faites-le revenir dans un peu d'huile, dans une grande poêle. Pendant ce temps, épluchez les pommes de terre, essuyez-les et coupez-les en tranches très fines. Ôtez le lard de la poêle et laissez la graisse fondue.

Versez les tranches de pommes de terre, saupoudrez d'un peu de sel et couvrez. Remuez souvent. Lorsque les pommes de terre sont cuites, brisez-les avec une cuillère en bois, puis ajoutez le cantal coupé en fines lamelles et l'ail écrasé. Mélangez en soulevant jusqu'à ce que le fromage file.

Laissez cuire alors à feu vif, sans toucher, pour que le fond soit doré, ce que l'on devine au grésillement. Retournez sur un grand plat et servez tout de suite.

Pour 6 personnes.

Cousinat

Cette recette est celle de la soupe aux marrons. Pendant des générations, marrons et châtaignes ont constitué l'aliment de base d'une large part de la population, dans toute la partie granitique de la région. Souvent simplement bouilli, le marron permet aussi la préparation de plusieurs recettes plus élaborées et délicieuses parce qu'il apporte une saveur légèrement sucrée qui se marie très bien avec le salé.

Préparation : 10 min
Cuisson : 40 min

- *1 kg de marrons épluchés*
- *1 oignon*
- *1 blanc de poireau*
- *1 branche de céleri*
- *100 g de crème fraîche*
- *beurre*
- *sel, poivre*

Dans une grande casserole, faite blondir l'oignon épluché et émincé avec une noix de beurre. Mouillez avec 1,5 litre d'eau, ou mieux, de bouillon de viande.

Mettez-y les marrons épluchés, le poireau coupé en tronçons, le céleri, le sel et le poivre.

Laissez bouillir doucement pendant 40 minutes. Passez au moulin à légumes et servez en ajoutant la crème fraîche au dernier moment.

Si vous ramassez les marrons ou si vous les achetez au marché, ôtez d'abord la première peau avec un couteau, puis plongez les marrons dans l'eau bouillante, pendant une dizaine de minutes, et ôtez ensuite la deuxième peau dès que vous les sortez de l'eau.

◆

Soupe au cantal

**Le fromage de Cantal est à l'honneur dans tous les plats.
Dans la soupe, il s'allie très bien avec la saveur de l'oignon légèrement sucrée.
C'est une recette d'hiver et de printemps délicieuse.**

Préparation et cuisson : 45 min

- *500 g d'oignons*
- *200 g de cantal*
- *4 tranches de pain bis*
- *beurre*
- *sel, poivre*
- *farine*

Épluchez les oignons, émincez-les et faites-les revenir avec une noix de beurre dans une grande casserole. Lorsqu'ils sont blonds, saupoudrez-les d'une cuillère à soupe de farine, remuez et mouillez avec 1 litre d'eau, ajoutez sel et poivre. Laissez bouillir doucement pendant 15 minutes environ. Pendant ce temps, râpez le cantal. Dans un plat creux en terre allant au four, et placez pain et fromage en alternant et arrosez avec le bouillon aux oignons.

Faites gratiner au four sous le gril pendant 7 à 8 minutes et servez.

Pour que cette soupe soit réussie, il est nécessaire que le pain soit de bonne qualité.

Pour 4 personnes.

Soupe au potiron

Le potiron est un légume d'hiver très utilisé dans les milieux ruraux. Il se garde au frais tout l'hiver. Comme beaucoup de recettes d'Auvergne, il apporte une note sucrée au repas. Sa couleur originale permet de belles présentations.

Préparation et cuisson : 30 min

- *600 g de potiron*
- *600 g de pommes de terre*
- *1 oignon*
- *1 branche de céleri*
- *beurre*
- *sel, poivre*

Dans une grande casserole, faites fondre l'oignon émincé avec une noix de beurre.

Ajoutez les morceaux de potiron et les pommes de terre épluchées et lavées. Remuez. Versez 1,25 litre d'eau, ajoutez le céleri, le sel et le poivre. Portez à ébullition et laissez cuire 20 minutes. Passez au mixeur et servez très chaud.

Pour 4 personnes.

◆

Soupe aux raves

Les raves sont ces légumes ronds au goût de navet, bons à consommer après les premières gelées. On les trouve dans tous les potagers de la région et aussi bien entendu sur le marché.

Préparation et cuisson : 1 h

- *2 oignons*
- *600 g de raves*
- *sel, poivre*
- *lait crémeux ou crème fraîche*
- *beurre*

Faites revenir les oignons émincés dans une grande casserole avec une noix de beurre et mouillez avec 1,25 litre d'eau ou de bouillon de viande. Portez à ébullition. Pendant ce temps, épluchez les raves et coupez-les en petits dés.

Jetez-les dans le bouillon, salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire doucement pendant 45 minutes. Servez très chaud et ajoutez du lait crémeux dans les assiettes. Cela constitue une soupe légère, au goût prononcé et légèrement sucré.

Vous pouvez bien sûr y ajouter le traditionnel morceau de lard, mais ce n'est pas indispensable.

Pour 4 personnes.

◆

Soupe de lentilles

Les lentilles du Puy se servent en légumes, mais aussi en potages. Avec quelques pommes de terre, du lard et de la crème fraîche, cette recette réunit les principaux ingrédients de la région, excepté le fromage !

Préparation : 10 min
Cuisson : 1 h

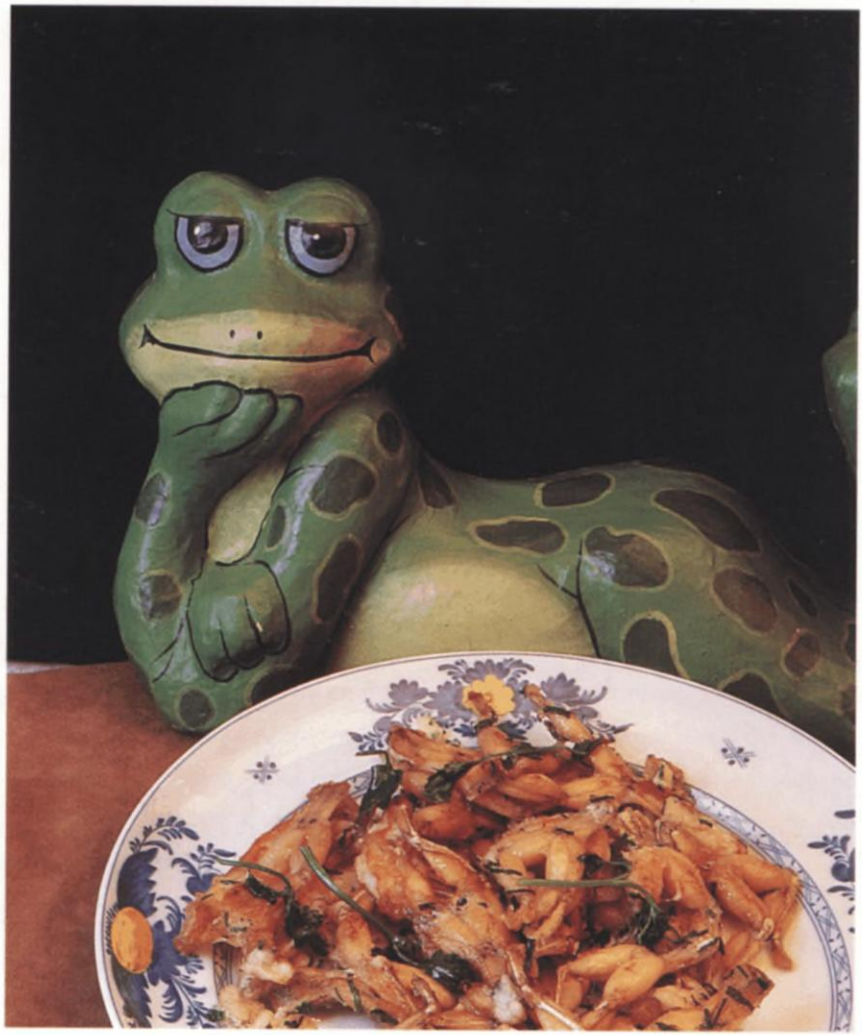
- *150 g de lentilles*
- *4 pommes de terre moyennes*
- *1 oignon*
- *150 g de lard de poitrine*
- *crème fraîche*
- *sel, poivre*

Dans une grande casserole, mettez les lentilles dans 1,5 litre d'eau froide. Ajoutez l'oignon épluché, les pommes de terre épluchées et coupées en morceaux, et le lard.

Portez à ébullition et laissez cuire doucement 1 heure. Ôtez l'oignon et le morceau de lard. Passez au moulin à légumes ou au mixeur. Salez et poivrez à ce moment seulement. Coupez le lard en dés et ajoutez-les au potage. Servez très chaud, en ajoutant la crème fraîche dans la soupière ou à volonté dans les assiettes.

Cette soupe peut être préparée à l'avance et réchauffée.

Pour 4 personnes.



◆

Cuisses de grenouilles

Les grenouilles sont pêchées dans les nombreux points d'eau de la région. C'est en juin et juillet qu'elles sont les meilleures. Cette recette de Riom est excellente car la chair est marinée.

À l'avance : 3 h
Préparation et cuisson : 40 min

- *4 douzaines de cuisses de grenouilles*
- *1 verre d'huile d'arachide*
- *1/2 verre de marc d'Auvergne*
- *ciboulette, persil*
- *2 citrons*
- *2 blancs d'œufs*
- *sel, poivre*

À l'avance, faites mariner les cuisses de grenouilles dans un plat en terre. Poivrez-les, arrosez-les avec le marc d'Auvergne, l'huile, et ajoutez la ciboulette hachée. Laissez mariner 3 heures environ.

Battez les blancs en neige. Dans une poêle, faites chauffer de l'huile à feu vif.

Égouttez les cuisses de grenouilles, salez-les, trempez, les dans les blancs et plongez-les dans l'huile. Laissez-les cuire environ 10 minutes en les retournant. Égouttez-les.

Lorsqu'elles sont toutes cuites, plongez les brins de persil entiers dans la friture quelques secondes. Posez sur les cuisses de grenouilles et servez avec les citrons coupés en quartiers.

Pour 4 personnes.

Sandre aux blancs de poireaux

Le sandre est un poisson des eaux courantes et des lacs ou étangs où il a été introduit. Sa chair est fine et ferme. Cette recette où il est associé avec les blancs de poireaux, qui sont cultivés en abondance dans la région, est agrémentée d'oignons frits, ce qui accentue la note légèrement sucrée, très agréable avec les poissons d'eau douce.

Préparation et cuisson : 1 h

- *1 sandre de 1,5 kg environ*
- *4 gros poireaux bien blancs*
- *1 gros oignon doux*
- *1 carotte*
- *1 branche de céleri*
- *1 gousse d'ail*
- *1 bouquet garni*
- *sel, poivre en grains*
- *vinaigre de cidre*
- *huile, farine*

Dans une grande marmite, faites chauffer de l'eau avec la carotte épluchée, la branche de céleri, la partie verte des poireaux, la gousse d'ail, le bouquet garni, du sel et du poivre en grains. Faites bouillir 10 minutes et laissez refroidir.

Pendant ce temps, nettoyez le sandre et détachez les deux filets en ôtant l'arête centrale. Dans une autre casserole, faites chauffer de l'eau salée. Lavez bien les poireaux et coupez les blancs en tronçons. Jetez-les dans l'eau bouillante et laissez cuire de 20 à 25 minutes. Égouttez immédiatement. Couvrez les filets de sandre avec le court-bouillon froid. Ajoutez un filet de vinaigre de cidre. Portez à

◆

ébullition. Ôtez du feu aux premiers frémissements, couvrez et laissez pocher 8 minutes.

Coupez l'oignon en fines lamelles. Farinez-les légèrement et plongez-les dans un bain d'huile bouillante. Égouttez-les dès qu'elles sont dorées.

Sur un grand plat, disposez les filets de sandre égouttés et les blancs de poireaux. Parsemez avec les lamelles d'oignons frits. Poivrez largement et versez un filet de vinaigre de cidre.

Pour 4 personnes.

Saumon aux lentilles du Puy

Une autre recette où les produits du pays sont réunis de manière harmonieuse, pour flatter le palais.

Préparation : 40 min
Cuisson : 1 h

- *1 kg de saumon*
- *350 g de lentilles*
- *2 oignons*
- *1 carotte*
- *1 gousse d'ail*
- *sel, poivre*
- *70 g de beurre*
- *persil*
- *bouquet garni : thym, laurier*

Dans une grande casserole, mettez les lentilles et couvrez-les largement d'eau froide. Ajoutez un oignon et une carotte épluchés ainsi que le bouquet garni.

Portez à ébullition et laissez cuire doucement pendant 1 heure.

Par ailleurs, faites chauffer de l'eau dans un grand récipient, avec un oignon épluché, du sel et un bouquet garni. Laissez bouillir 15 minutes. Baissez le feu pour que l'eau frissonne. Plongez le saumon et laissez frémir 10 minutes. Sortez, ôtez la peau et les arêtes. Dressez sur un plat. Égouttez les lentilles, disposez-les autour du poisson.

Salez et poivrez. Dans une petite casserole, faites fondre 70 g de beurre. Versez-le sur les lentilles, ajoutez une poignée de persil haché et servez chaud.

Pour 4 personnes.

◆

Tourte au saumon

Le saumon de l'Allier est réputé. Il remonte les eaux douces depuis l'Atlantique sur 800 km pour venir frayer dans le haut Allier où il est pêché. C'est un mets de choix qui se prépare de diverses manières. Cette préparation, qui contient des mousserons, est très fine. Il s'agit d'une recette de Brioude qui est très appréciée.

Préparation : 50 min
Cuisson : 35 min

- *1 saumon de 1,4 kg environ*
- *350 g de farine*
- *200 g de mousserons*
- *200 g de beurre*
- *10 cl de crème fraîche*
- *beurre*
- *1 échalote*
- *persil*
- *sel, poivre*

Préparez la pâte feuilletée : dans un bol, mettez la farine avec une pincée de sel. Versez un peu d'eau et liez avec les doigts. Ajoutez l'eau jusqu'à la formation d'une boule souple qui ne colle plus aux parois. Divisez le beurre en quatre parts égales, coupez-le en petits morceaux et gardez-le au frais. Étalez la pâte sur une planche en bois farinée. Posez le quart du beurre sur le tiers du milieu et pliez en trois sur la partie centrale. Mettez au réfrigérateur de 10 à 15 minutes. Étalez à nouveau en ayant posé la pâte tournée d'un quart de tour face à vous. Déposez les morceaux de beurre au centre et pliez en trois. Continuez ainsi quatre fois en tournant à chaque fois d'un quart de tour, et en mettant au réfrigérateur entre chaque nouveau pli.

Pendant que la pâte repose au frais, nettoyez les mousserons, faites-les revenir

◆

dans la poêle avec un peu de beurre.

Par ailleurs, faites deux filets sans arêtes avec le saumon et gardez les petits morceaux de chair qui se détachent des filets. Lorsque les mousserons sont cuits, éteignez et ajoutez ces débris de saumon, une poignée de persil frais haché, l'échalote hachée, une belle noix de beurre et la crème fraîche. Salez et poivrez largement.

Dans une casserole, déposez les filets de saumon, couvrez-les d'eau froide. Amenez à ébullition doucement, éteignez et laissez dans l'eau 10 minutes environ.

Étalez la pâte. Coupez-la en deux. Posez la première moitié sur une plaque farinée allant au four. Disposez la préparation aux mousserons sur le fond. Posez les filets dessus, salez et poivrez, et couvrez avec le reste de la pâte que vous soudez sur les bords, en les mouillant légèrement.

Mettez à cuire au four, thermostat 6/7 (200 °C) pendant 35 minutes. Servez chaud, nature ou avec un grand bol de crème fraîche. *Pour 4 personnes.*

Truite au lard

La truite est le poisson des rivières de l'Auvergne. Le lard est omniprésent dans les recettes de la région et donne au poisson préparé ainsi une saveur relevée.

Préparation : 5 min
Cuisson : 20 min

- *4 truites*
- *75 g de beurre*
- *200 g de lard de poitrine fraîche*
- *farine*
- *sel et poivre*
- *vinaigre de vin*
- *1 gousse d'ail*
- *persil*

Coupez le lard en petits dés. Faites-les revenir dans la poêle avec un peu de beurre. Pendant ce temps, videz les truites, salez-les, poivrez-les, farinez-les légèrement.

Ôtez les lardons dès qu'ils sont dorés, ajoutez le reste du beurre dans la poêle et déposez-y les truites. Faites cuire à feu moyen.

Retournez-les à mi-cuisson (environ 6 minutes de chaque côté). Sortez-les, versez dans la poêle un filet de vinaigre, l'ail haché et déglacez quelques instant en remuant.

Présentez les truites dans un plat, garnissez-les avec les lardons, le jus restant dans la poêle, et saupoudrez avec le persil haché. Servez tout de suite.

Pour 4 personnes.

◆

Boudin noir aux châtaignes

Dans la recette traditionnelle, on ajoutait des châtaignes dans le sang du porc, avec l'oignon. Si cette recette peut intéresser des charcutiers, elle ne peut être réalisée à la maison. En revanche, on peut tout à fait préparer des boudins achetés dans le commerce et les présenter avec des châtaignes et des pommes. Les deux sont des fruits de l'automne et cela constitue, à cette époque de l'année, un plat complet et délicieux.

Préparation et cuisson : 1 h

- *500 g de boudin noir*
- *500 g de châtaignes*
- *500 g de pommes*
- *beurre, sel, poivre*

Ôtez la peau des châtaignes, puis plongez-les dans l'eau froide et portez à ébullition. Laissez cuire 5 minutes, puis ôtez la deuxième peau. Faites bouillir une grande casserole d'eau, plongez les châtaignes épluchées et laissez cuire à feu doux, 20 minutes environ. Épluchez les pommes, coupez-les en lamelles un peu épaisses, faites-les revenir dans une poêle avec du beurre en remuant avec une cuillère en bois, sans les écraser. Faites cuire les boudins au gril, thermostat 7/8 (230 °C) pendant 20 minutes environ, ou à la poêle dans du beurre, 20 minutes également, en les retournant.

Faites revenir les châtaignes bien égouttées quelques minutes dans du beurre. Présentez sur un grand plat les trois éléments côte à côte, bien chauds.

Pour 4 personnes

◆

Mourtayrol

C'est une recette de type pot-au-feu avec des légumes bouillis, récoltés dans le potager. Sa particularité réside dans l'ajout de safran dans le bouillon. Si on est peu nombreux, on peut la réaliser avec une seule viande : la poule par exemple. Tout en étant riche, c'est un plat léger car les viandes sont cuites à l'eau.

Préparation : 30 min
Cuisson : 2 h

- *1 poule de 1,5 kg*
- *2 jambonneaux*
- *600 g de plat de côtes (de bœuf)*
- *500 g de carottes*
- *500 g de navets*
- *300 g de poireaux*
- *1 branche de céleri*
- *1 g de safran*
- *10 tranches de pain*
- *bouquet garni : thym et laurier*
- *sel, poivre*

Mettez la poule et les jambonneaux dans une grande marmite d'eau froide, les viandes devant être largement recouvertes. Portez à ébullition. Ajoutez le morceau de plat de côtes. Écumez plusieurs fois.

Épluchez les légumes et coupez-les en morceaux. Ajoutez-les dans la marmite ainsi que le bouquet garni. Salez et poivrez.

Laissez cuire dans l'eau frémissante durant 2 heures.

Faites griller les tranches de pain. Déposez-les au fond d'une soupière. Prélevez 2 litres de bouillon. Dissolvez le safran et versez sur le pain. Servez le en même temps que les viandes, découpées dans un grand plat et entourées des légumes égouttés.

Cela constitue un repas simple et convivial.

Pour 10 personnes

Jambon en croûte

Cette recette est de Lezoux. C'est une préparation pour repas de fête lorsque l'on est nombreux et que l'on veut servir un plat à la fois roboratif et de très belle présentation. La recette traditionnelle se réalise avec de la pâte à pain. Pour les viandes en croûte, les pâtes brisées enrichissent le goût puisqu'elles contiennent du beurre.

Préparation : 30 min
Cuisson : 4 h

- *1 jambon de 4 kg environ*
- *750 g de farine*
- *300 g de beurre*
- *2 jaunes d'œufs*
- *10 cl de marc d'Auvergne*
- *bouquet garni : thym, laurier*
- *lait*
- *sel, poivre*

La veille, mettez le jambon à tremper dans l'eau froide.

Rincez le jambon et mettez-le dans une grande marmite d'eau froide, ajoutez le laurier, le thym et du poivre en grains.

Faites cuire à feu doux pendant 3 heures. Préparez la pâte brisée : sur une planche, versez la farine avec une pincée de sel. Coupez le beurre en petits morceaux et pétrissez-le du bout des doigts avec la farine. Ajoutez le lait par petite quantité en continuant à pétrir tout en formant une boule.

Égouttez le jambon, ôtez la couenne et le gras superflu avec un couteau.

Étalez une partie de cette pâte. Posez le jambon dessus, salez-le, poivrez-le, versez le marc d'Auvergne. Étalez le reste de pâte et couvrez le jambon avec celle-ci. Soudez les bords et faites une cheminée. Dorez avec les jaunes d'œufs étalés sur la pâte.

Mettez au four, thermostat 5/6 (170 °C) pendant 1 heure. Servez avec des épinards et des pommes de terre cuites au four. *Pour 10 personnes.*

Noix de veau à la clermontoise

La noix est un des meilleurs morceaux du veau fermier, élevé dans les pâturages de la région. Préparez-le ainsi, ce sera délicieux, original et de présentation appétissante, bien que ce soit une recette classique.

Préparation et cuisson : 1 h 30

- *noix de veau de 1,2 kg*
- *1,2 kg de pommes de terre*
- *2 jaunes d'œuf*
- *10 cl de crème fraîche*
- *200 g de cantal*
- *beurre*
- *sel, poivre*

Préchauffez le four pendant 10 minutes. Déposez la noix de veau dans un plat en terre, tartinez-la de beurre, salez, poivrez. Enfournez à four chaud, thermostat 6/7 (200 °C). Laissez cuire 1 heure.

Pendant ce temps, faites cuire les pommes de terre dans l'eau salée pendant 30 minutes à partir de l'ébullition. Égouttez-les, épluchez-les. Passez-les au moulin à légumes et ajoutez à cette purée les jaunes d'œufs, 100 g de cantal râpé et la crème fraîche. Salez, poivrez.

Lorsque la noix est cuite, coupez-la en tranches, enduisez-en chacune avec un peu de purée. Reconstituez la noix et tartinez-la avec le reste de purée. Saupoudrez de cantal râpé et remettez dans le plat après avoir réservé la sauce. Faites gratiner une dizaine de minutes au four jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Servez chaud avec la sauce à part.

Pour 4 personnes.

Clermont-Ferrand.

Petit salé aux lentilles

La lentille du Puy, au goût fin et de texture à la fois ferme et tendre, permet de nombreuses préparations, en salade, avec les légumes du potager et bien sûr avec du porc, omniprésent dans la région. Le petit salé aux lentilles est une recette classique. Elle peut aussi se préparer avec d'autres morceaux de porc demi-sel de la même manière.

À l'avance : 3 h
Préparation : 15 min
Cuisson : 2 h

- *800 g de palette demi-sel*
- *300 g de poitrine demi-sel*
- *300 g de lentilles*
- *1 carotte*
- *1 oignon*
- *2 gousses d'ail*
- *bouquet garni : thym, laurier, persil*
- *sel, poivre en grains*

Faites tremper la viande pendant 3 heures dans l'eau froide en changeant l'eau plusieurs fois si la viande est très salée.

Faites bouillir de l'eau et plongez-y la viande. Laissez bouillir 5 minutes, jetez l'eau et rincez bien la viande.

Dans une grande cocotte, mettez les lentilles, la viande, l'oignon épluché, la carotte coupée en rondelles, et couvrez d'eau. Ajoutez le bouquet garni et du poivre en grains. Portez à ébullition lentement, puis laissez cuire 2 heures à feu doux. Ajoutez sel et poivre moulu si nécessaire avant de servir.

Ce plat peut être préparé à l'avance et réchauffé au moment de servir. Les lentilles ne doivent cependant pas être trop cuites, sinon elles s'écrasent.

À servir très chaud, avec de la moutarde pour les amateurs. *Pour 4 personnes.*

◆

Pintade au chou

Cette préparation de pintade au chou est de tradition régionale. Elle réunit les divers ingrédients locaux. C'est un plat léger que l'on peut préparer tout l'hiver.

Préparation : 30 min
Cuisson : 50 min

- *1 pintade de 1,2 kg environ*
- *1 chou pommé de 1 kg*
- *200 g de lard de poitrine fraîche*
- *1 carotte*
- *1 oignon*
- *2 gousses d'ail*
- *150 g de beurre*
- *15 cl de crème fraîche*
- *sel, poivre*

Lavez le chou et débitez-le en lamelles en ôtant la partie dure du milieu. Plongez-le dans une casserole d'eau bouillante et laissez blanchir une dizaine de minutes. Pendant ce temps, épluchez l'oignon, la carotte et l'ail.

Dans une cocotte en fonte, faites fondre 100 g de beurre, faites-y revenir l'oignon émincé, puis ajoutez, lorsqu'il a réduit, le lard coupé en fines tranches puis le chou bien égoutté, la carotte débitée en lamelles, l'ail, le sel et le poivre. Couvrez et laissez mijoter à feu doux.

Pendant ce temps, faites revenir la pintade dans une autre cocotte avec 50 g de beurre. Retournez-la pour qu'elle soit saisie sur toutes les faces. Posez-la sur les légumes et couvrez. À partir de ce moment, comptez 50 minutes de cuisson.

Présentez la pintade sur un grand plat, entourée de chou. Dans le fond de la cocotte, lorsque le chou est retiré, verser la crème fraîche, portez à ébullition et arrosez la pintade. Poivrez. *Pour 4 personnes.*

◆

Potée auvergnate

C'est le plat auvergnat par excellence. Rustique, il est préparé avec les produits de la ferme : porc conservé dans le sel et légumes d'hiver du potager. Facile à préparer, sa cuisson est longue mais ne nécessite aucune attention particulière.

Préparation : 30 min
Cuisson : 3 h

- *800 g de petit salé*
- *800 g de palette salée*
- *300 g de lard de poitrine fumée*
- *1 saucisson à l'ail*
- *1 chou pommé de 1,2 kg environ*
- *300 g de carottes*
- *300 g de navets ou de raves*
- *800 g de pommes de terre*
- *3 gousses d'ail*
- *laurier, poivre*

Si la viande est très salée, faites-la tremper dans l'eau quelques heures. Celle que l'on achète chez le charcutier est en général prête à cuire.

Dans un faitout, faites chauffer une grande quantité d'eau. Lorsque l'eau frémit, plongez-y les différentes viandes, laissez bouillir et écumez plusieurs fois.

Épluchez les légumes. Dans une grande casserole, faites bouillir de l'eau et plongez-y les morceaux de chou. Laissez-les blanchir 10 minutes et égouttez. Ajoutez, dans le faitout dans lequel les viandes cuisent, le chou, les carottes et les navets coupés en morceaux, l'ail, le laurier et le poivre.

Couvrez et laissez cuire 2 heures.

Épluchez les pommes de terre, ajoutez-les à la potée, ainsi que le saucisson à cuire.

Laissez cuire 30 minutes de plus, égouttez viandes et légumes, et présentez le tout dans un grand plat.

Pour 6 personnes

Poulet au bleu d'Auvergne

Cette recette des monts d'Auvergne est d'un goût exquis, à la fois relevé et doux. Vous pouvez servir ce poulet avec des pommes de terre cuites au four, ou à l'eau, ou de manière plus actuelle avec du riz (bien que ce ne soit pas régional).

Préparation : 30 min
Cuisson : 40 min

- *1 poulet de 2 kg*
- *50 g de beurre*
- *75 g de bleu d'Auvergne*
- *20 cl de crème fraîche*
- *2 échalotes*
- *huile*
- *1/2 verre de vin blanc*
- *ciboulette, sel, poivre*

Découpez le poulet cru. Dans une cocotte en fonte, faites dorer les morceaux dans l'huile. Sortez-les et lavez la cocotte. Remettez-la sur le feu, faites-y fondre le beurre et revenir les échalotes.

Ajoutez les morceaux de poulet, salez, poivrez et mouillez avec un demi verre de vin blanc. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 1 heure.

Lorsque le poulet est cuit, sortez-le. Mélangez au jus la crème fraîche et le bleu écrasé à la fourchette. Portez à ébullition quelques minutes, ajoutez la ciboulette et nappez le poulet de cette sauce.

Servez tout de suite.

Pour 6 personnes.

◆

CULTUREL FRANÇAIS
diathèque

Ris de veau aux chanterelles

Les ris de veau sont de préparation un peu longue, mais simple. Les ris de veau fermiers de la région sont excellents. Les chanterelles, champignons légers, les accompagnent très bien. Bien sûr, on peut utiliser d'autres champignons frais ou secs qui s'accommodent toujours bien avec les ris.

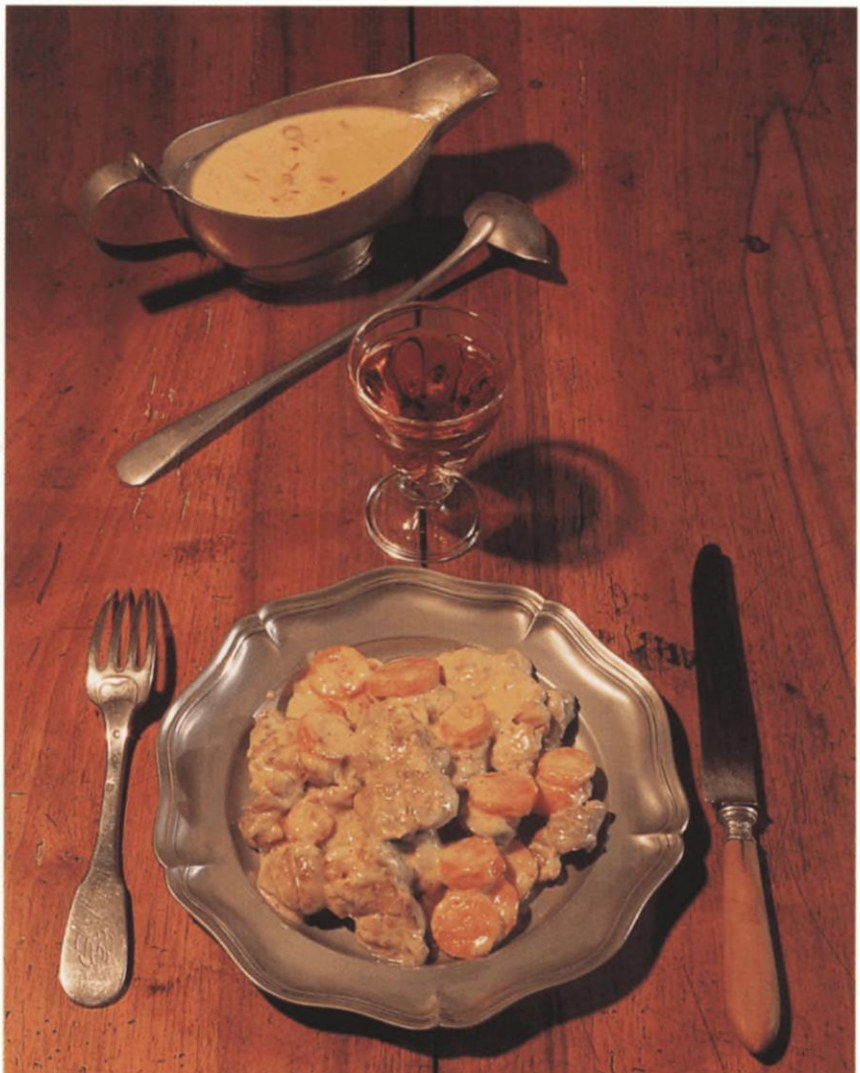
Préparation et cuisson : 2 h

- *800 g de ris de veau*
- *2 carottes*
- *1 oignon*
- *50 cl de fond de veau*
- *30 cl de crème fraîche*
- *100 g de beurre*
- *farine*
- *500 g de chanterelles*
- *sel, poivre*
- *bouquet garni : thym, laurier*

Plongez les ris de veau dans l'eau froide et portez doucement à ébullition puis laissez frémir 5 minutes. Égouttez-les, rincez-les à l'eau froide, ôtez les déchets, coupez-les en tranches d'1/2 cm environ, séchez-les. Dans une poêle, faites fondre 60 g de beurre. Passez les ris dans la farine et faites-les dorer dans le beurre à feu vif. Baissez ensuite le feu. Ajoutez l'oignon émincé et les carottes coupées en rondelles, remuez quelques minutes pour que les oignons fondent. Saupoudrez de farine. Ajoutez le fond de veau ou, à défaut, un bouillon-cube dilué dans l'eau. Salez, poivrez et ajoutez le bouquet garni. Laissez cuire à feu doux 30 minutes environ.

Pendant ce temps, nettoyez les chanterelles, essorez-les bien et poêlez-les dans le reste de beurre à feu doux jusqu'à l'évaporation complète de l'eau, puis laissez-les mijoter une quinzaine de minutes. Ajoutez la crème fraîche. Égouttez les ris et présentez-les nappés avec les champignons à la crème. *Pour 4 personnes*.

◆



Cake aux fruits confits

Les fruits confits de Limagne et de Clermont sont très réputés parce qu'ils sont excellents. Ils permettent de confectionner de délicieux cakes. Cette recette est simple et avec une réussite assurée.

Préparation : 20 min
Cuisson : 45 min

- *3 œufs*
- *125 g de sucre en poudre*
- *250 g de farine*
- *175 g de beurre*
- *100 g de raisins secs*
- *150 g de fruits confis*
- *1 verre de rhum*
- *1/2 sachet de levure alsacienne*
- *sel*

Faites macérer les raisins secs dans le rhum. Utilisez du beurre ramolli, ajoutez-y le sucre et une pincée de sel et mélangez avec une cuillère en bois.

Incorporez les œufs entiers l'un après l'autre, ajoutez la farine, la levure et enfin les raisins secs égouttés et les fruits confits coupés en morceaux que vous farinez légèrement pour qu'ils ne tombent pas au fond du moule. Mélangez encore afin de bien répartir les fruits.

Beurrez un moule à cake, versez-y la préparation.

Faites cuire au four, thermostat 6 (180 °C) pendant 10 minutes, puis baissez la température, thermostat 4 (140 °C) durant 35 minutes de plus.

Sortez et laissez refroidir 5 minutes, puis démoulez.

À manger froid.

Pour 8 personnes.

◆

◆

Gâteau auvergnat

C'est le gâteau familial traditionnel par excellence. Simple à préparer, il peut accompagner une crème, des fruits cuits de saison, de la confiture. Sa consistance est tendre parce qu'il contient de la crème fraîche. Les amateurs peuvent y ajouter un petit verre de marc d'Auvergne, avant d'incorporer les blancs en neige.

Préparation : 15 min
Cuisson : 25 min

- *200 g de farine*
- *80 g de sucre*
- *125 g de crème fraîche*
- *2 œufs*
- *1 sachet de levure chimique*
- *sel*

Mélangez les jaunes d'œufs, le sucre et la crème jusqu'à obtenir une préparation onctueuse.

Ajoutez la farine, la levure et une pincée de sel. Mélangez progressivement.

Ajoutez enfin les blancs d'œufs battus très ferme, sans les écraser.

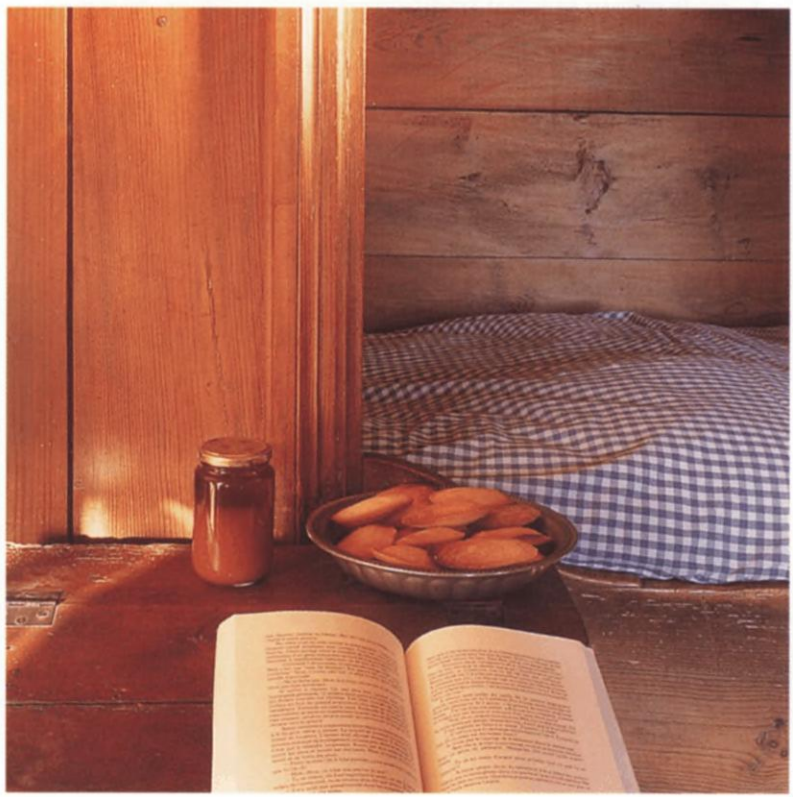
Beurrez un moule assez profond, car le gâteau lève beaucoup, et versez-y la pâte.

Mettez à cuire à four chaud, thermostat 6/7 (190 °C), pendant 25 minutes.

La couleur du gâteau doit être blond doré.

Sortez, laissez refroidir 5 minutes et démoulez. Attendez qu'il refroidisse pour le manger.

Pour 6 personnes.



Madeleines

Les madeleines préparées à la maison sont délicieuses et de confection facile. Servez-les avec des pâtes de fruits de Limagne.

Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min

- *150 g de farine*
- *150 g de sucre*
- *125 g de beurre*
- *2 œufs*
- *zeste d'1 citron*
- *sel*

Dans une terrine, mélangez les œufs entiers avec le sucre et une pincée de sel. Travaillez avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine, mélangez doucement, puis ajoutez le beurre fondu et le zeste de citron.

Beurrez les moules avec du beurre ramolli, puis farinez-les légèrement avant de les remplir. Mettez à cuire à four doux, thermostat 4/5 (150 °C) pendant 7 minutes, puis à four chaud, thermostat 6/7 (190 °C) pendant 10 minutes de plus. Les madeleines doivent être bien dorées. Sortez-les tout de suite et démoulez-les quelques minutes après.

Laissez-les refroidir avant de les manger. Les madeleines sont même meilleures un peu rassies.

Pour 6 personnes.

Milliard

C'est un dessert de ferme, puisque préparé avec les fruits frais de saison. Le fruit le plus communément utilisé est la cerise noire, et c'est d'ailleurs avec elle que ce dessert est le plus savoureux. Milliard est le nom auvergnat du clafoutis classique. Ce gâteau est meilleur si on laisse les noyaux des cerises, car ceux-ci donnent du goût, mais il est moins pratique à manger !

Préparation : 10 min
Cuisson : 40 min

- *500 g de cerises*
- *80 g de farine*
- *120 g de sucre*
- *2 verres de lait*
- *3 œufs*
- *sel*

Ôtez les queues des cerises et rincez-les. Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre en poudre et une pincée de sel. Ajoutez les œufs entiers en mélangeant doucement, puis le lait. Cela doit constituer un mélange homogène.

Beurrez un plat en terre allant au four, déposez-y les cerises égouttées, versez la pâte dessus et faites cuire à four moyen, thermostat 6 (180 °C) pendant 40 minutes environ.

Servez tiède ou froid en saupoudrant de sucre au dernier moment.

Pour 6 personnes.

◆

Pain perdu

Une autre recette que vous pouvez improviser comme dessert ou comme goûter vite prêt, avec un minimum d'ingrédients.

Préparation : 7 min
Cuisson : 20 min

- *8 tranches de pain rassis*
- *25 cl de lait*
- *2 œufs*
- *100 g de sucre en poudre*
- *beurre*

Dans une grande assiette creuse, battez les 2 œufs entiers à la fourchette avec 40 g de sucre. Ajoutez le lait froid.

Faites fondre du beurre dans une poêle.

Faites tremper 2 ou 3 tranches de pain dans le mélange œufs plus lait.

Dès qu'elles sont ramollies, mettez-les à cuire dans la poêle. Retournez-les à mi-cuisson pour que les deux faces soient dorées. Retirez, et continuez de la même manière avec les autres tranches de pain.

Saupoudrez largement de sucre avant de servir chaud ou tiède.

Pour 4 personnes.

Pachade aux pruneaux

Cette recette de la région de Saint-Flour est un très bon dessert facile à préparer à l'improviste lorsque vous avez des visites surprises. Ce dessert est meilleur si vous laissez les noyaux des pruneaux, car ils donnent du goût.

Préparation : 15 min
Cuisson : 12 min

- *200 g de pruneaux*
- *4 œufs*
- *50 g de farine*
- *75 g de sucre en poudre*
- *20 cl de lait*
- *beurre, sel*

Faites tremper les pruneaux dans un peu d'eau tiède. Dans une terrine, cassez les 4 œufs entiers et battez-les en omelette. Ajoutez le sucre puis la farine avec une pincée de sel, en les incorporant doucement. Ajoutez enfin le lait puis les pruneaux bien égouttés.

Dans une grande poêle, faites chauffer un peu de beurre, versez la préparation, laissez prendre quelques minutes et retournez pour que les deux faces soient dorées.

Versez sur une grande assiette et servez chaud, saupoudré de sucre.

Pour 6 personnes.

◆

Petits beignets soufflés

Ces petits beignets sont en fait préparés avec de la pâte à choux. Ils sont simples à réaliser et il est courant de les servir avec de la compote de pommes, si possible confectionnée avec les pommes du verger qui abondent dans la région.

Préparation et cuisson : 40 min

- *150 g de farine*
- *80 g de beurre*
- *4 œufs*
- *sel*
- *sucre glace*
- *huile*

Dans une casserole, versez 1/4 de litre d'eau, ajoutez une pincée de sel, le beurre coupé en petits morceaux. Faites chauffer. Lorsque le beurre est fondu, retirez la casserole du feu et jetez-y la farine d'un seul coup. Remuez énergiquement, jusqu'à ce que cela forme une pâte qui se détache des parois de la casserole. Ajoutez les œufs un à un et mélangez à chaque fois vigoureusement.

Faites chauffer un grand bain d'huile dans une poêle. Lorsqu'elle est bien chaude, jetez-y des morceaux de pâte de la taille d'une cuillère à café. Laissez gonfler et tournez pour que les beignets dorent sur toutes les faces. Sortez-les, égouttez-les et servez chaud en les saupoudrant de sucre glace.

Pour 4 personnes.

Tarte au lait caillé

C'est une des tartes classiques des régions d'élevage où le lait et ses dérivés servent dans toutes les recettes. Le lait caillé du jour se trouve dans la plupart des fromageries de la région, vendu au poids ou en pot.

Préparation : 25 min
Cuisson : 30 min

- *200 g de farine*
- *1 bol de lait caillé égoutté*
- *100 g de beurre*
- *100 g de crème fraîche épaisse*
- *lait*
- *2 œufs entiers et 2 jaunes d'œufs*
- *sel*
- *100 g de sucre*

Préparez la pâte brisée : versez la farine sur une planche en bois, avec une pincée de sel. Ajoutez-y le beurre coupé en petits morceaux et mélangez-le à la farine en l'écrasant avec les doigts. Faites un puits, versez un peu de lait, pétrissez avec les mains et ajoutez le lait jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Étalez-la au rouleau et garnissez un moule de 25 cm environ.

Dans un saladier, mélangez le lait caillé et la crème fraîche. Ajoutez les œufs entiers plus les 2 jaunes. Battez vigoureusement, puis ajoutez le sucre et mélangez.

Versez cette préparation sur la pâte et mettez à cuire au four, thermostat 6/7 (200 °C) pendant 30 minutes.

À manger froid.

Pour 6 personnes.

◆

◆

Tarte aux fruits rouges

Profitez des beaux jours de printemps, d'été ou d'automne, pour ramasser des fruits rouges qui poussent en abondance dans la région : fraises des bois, myrtilles, groseilles, mûres, etc. Préparez une tarte aux fruits frais et à la crème battue. C'est exquis.

Préparation : 20 min
Cuisson : 25 min

- *200 g de farine*
- *100 g de beurre*
- *lait*
- *sel*
- *500 g de fruits rouges*
- *25 cl de crème fraîche*
- *100 g de sucre glace*
- *sucre en poudre*

Préparez la pâte brisée : versez la farine sur une planche en bois, avec une pincée de sel. Ajoutez-y le beurre coupé en petits morceaux et écrasez-le dans la farine avec le bout des doigts. Faites un puits, versez un peu de lait, pétrissez et ajoutez le lait peu à peu jusqu'à former une boule de pâte. Étalez-la au rouleau et garnissez un moule à tarte que vous pouvez fariner.

Mettez à cuire à four moyen, thermostat 5/6 (170 °C) pendant 20 minutes. Retirez du four.

Pendant la cuisson, mettez la crème fraîche, qui doit sortir du réfrigérateur, dans un grand bol. Ajoutez 2 cuillères à soupe de lait frais et 100 g de sucre glace. Montez doucement au fouet ou avec un batteur électrique.

Lavez les fruits rouges, égouttez-les bien, versez-les sur la tarte et saupoudrez largement de sucre. Servez avec la crème battue.

Pour 6 personnes.

Tarte renversée à la rhubarbe

La rhubarbe, plante vivace, est courante dans les jardins de la région. On utilise les tiges d'avril à juillet pour préparer des compotes, des confitures ainsi que de délicieuses tartes. La tarte doit être servie tiède.

Préparation : 20 min
Cuisson : 45 min

- *200 g de farine*
- *100 g de beurre*
- *lait*
- *sel*
- *750 g de tiges de rhubarbe*
- *250 g de sucre*
- *1 œuf*
- *25 cl de crème fraîche*

Préparez la pâte brisée : versez la farine sur une planche en bois. Ajoutez-y le sel, le beurre coupé en petits morceaux, et mélangez-le à la farine avec les doigts. Faites un puits, versez un peu de lait, pétrissez en ajoutant le lait peu à peu, jusqu'à former une boule de pâte. Laissez reposer.

Nettoyez et effilez les tiges de rhubarbe puis coupez-les en tronçons de 4 cm environ. Beurrez un grand plat allant au four, déposez la rhubarbe et saupoudrez-la de sucre. Versez 10 cl d'eau. Étalez la boule de pâte. Posez-la sur la rhubarbe, en soudant bien les bords au plat. Pratiquez une cheminée, en faisant un trou au milieu. Dorez la pâte avec un jaune d'œuf.

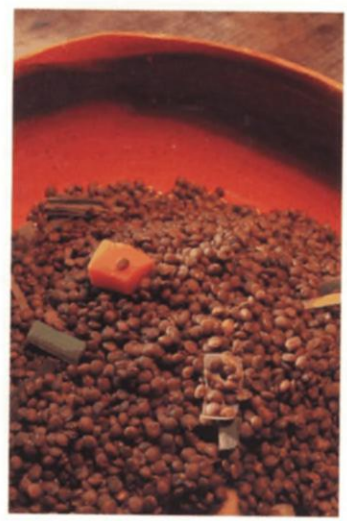
Mettez à cuire au four, thermostat 6/7 (200 °C) pendant 45 minutes environ. Versez la crème fraîche par la cheminée au moment de servir.

Pour 6 personnes.

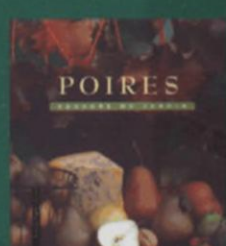
◆

◆

Aligot 10
Boudin noir aux châtaignes 60
Bourriols 12
Cake aux fruits confits 76
Cèpes farcis 15
Chou aux marrons 18
Chou farci 17
Cousinat 42
Crêpe aux rosés des prés 19
Crêpes au jambon 20
Croûte au saint-nectaire 23
Cuisses de grenouilles 51
Feuilleté au bleu d'Auvergne 24
Gâteau auvergnat 79
Gâteau de pommes de terre 26
Jambon en croûte 63
Madeleines 81
Milliard 82
Mourtayrol 62
Noix de veau à la clermontoise 64
Œufs au cantal 28
Omelette au bleu d'Auvergne 31
Pachade 32
Pachade aux pruneaux 84
Pain perdu 83
Pescajoun 34
Petit salé aux lentilles 66
Petits beignets soufflés 87
Pintade au chou 68
Potée auvergnate 71
Poulet au bleu d'Auvergne 72
Pounti 35
Ris de veau aux chanterelles 74
Rissoles de Saint-Flour 37
Salade de lentilles à la tête de veau 38
Sandre aux blancs de poireaux 52
Saumon aux lentilles du Puy 54
Soufflé au cantal 40
Soupe au cantal 45
Soupe au potiron 46
Soupe aux raves 48
Soupe de lentilles 49
Tarte au lait caillé 88
Tarte aux fruits rouges 91
Tarte renversée à la rhubarbe 92
Tourte au saumon 56
Truffade 41
Truite au lard 58



SAVEURS DU JARDIN



SAVEURS DE FRANCE
L'AUVERGNE

L'Auvergne est une région rurale, de moyenne montagne, où la tradition culinaire est fondée sur la qualité des produits fermiers. La cuisine de l'Auvergne est à la fois saine, copieuse et roborative. Le porc salé est omniprésent dans les nombreuses recettes comprenant les légumes courants tels que le chou, les carottes et les raves. Les fruits, très nombreux dans tous les vergers, servent souvent aussi d'accompagnement pour les viandes. Les produits laitiers sont eux aussi exceptionnels en qualité et en variété. Sur tous les marchés de la région, on trouve du beurre fermier, de la crème fraîche et des tommes diverses, ainsi que les grands fromages élaborés et bien connus tels que : le cantal, le saint-nectaire, le bleu d'Auvergne. Tous ces fromages permettent la confection de recettes savoureuses. La région possède également de très belles forêts où les champignons poussent en abondance au printemps et à l'automne et sont ramassés pour la préparation de plats plus raffinés.

98 F

9 782908 878653

ISBN 2-908 878-65-8

Romain Pages Éditions